



## Hormon Yoga – Wellness für Körper, Geist und Seele

### Natürliche Balance, mehr Beweglichkeit, Ausgeglichenheit und Vitalität nicht nur in den Wechseljahren

#### Yoga Trendsportart Nummer eins

Im Westen gehört Yoga schon lange zu den Trendsportarten Nummer eins, um Körper, Geist und Seele in Balance zu bringen. Durch das Wechselspiel von Anspannung und Entspannung fühlt sich entspannt und erfrischt zugleich. Erhöhte Vitalität, weniger Stress und mehr Gelassenheit im Alltag sind weitere positive Auswirkungen der Praxis.

Es wirkt wie eine Verjüngungskur von innen. Der ganze Körper wird gestrafft und mit Sauerstoff versorgt. Stoffwechsel, Kreislauf und Zellregeneration optimieren sich. Yoga ist eine Oase der Ruhe und Zufriedenheit und eine Lebenseinstellung, die uns rundum glücklich macht.

#### Problemlos durch die Wechseljahre und glücklich bei Kinderwunsch

Hormon Yoga ist eine dynamische Yogaart, die ganz speziell auf das Drüsen- und Hormonsystem einwirkt und dadurch noch weitere positive Effekte hat. Durch speziell abgestimmte Übungen, Atemtechniken und Energielenkung werden Symptome der Wechseljahre wie Hitzewallungen, Gereiztheit, depressive Verstimmungen, Antriebslosigkeit, Haarausfall, Migräne und Schlafstörungen spürbar gelindert oder beseitigt.

Bei Frauen mit unerfülltem Kinderwunsch lässt sich durch regelmäßige Praxis die Wahrscheinlichkeit einer Schwangerschaft erhöhen.

Hormon Yoga hebt den Hormonspiegel auf natürliche Weise an und ist eine Alternative zur konventionellen Hormonersatztherapie, die zu körperlichem Wohlbefinden, seelischer Ausgeglichenheit sowie mehr Beweglichkeit und Vitalität führt.

#### Anstieg des Hormonspiegels über 200%

Zahlreiche Untersuchungen haben die positive Wirkung von Hormon Yoga nach Dinah Rodriguez bestätigt.

Bei 100% der Teilnehmerinnen waren die Symptome nach 3 bis 4 Monaten regelmäßiger Übungspraxis ohne Medikamente beseitigt oder haben sich erheblich verbessert. Der Hormonspiegel verzeichnete im Durchschnitt einen Anstieg um 254% in 4 Monaten, bei einer Übungsdauer von 30 Minuten an 16 Tagen pro Monat.

Auch bei jüngeren Frauen kann es zu Hormonproblemen kommen, wie etwa bei der verfrühten Menopause und Unfruchtbarkeit und psychologische Probleme bewirkt. Mit Hormon Yoga konnte bei einem Großteil Betroffenen der Hormonspiegel normalisiert und die Fruchtbarkeit wiederhergestellt werden. Ein anderes, vor allem bei jungen Frauen häufig auftretendes Problem sind polyzystische Eierstöcke. Nach 3 bis 4 Monaten Übungspraxis war das Gewebe der Eierstöcke wieder normal und auch die Menstruation normalisierte sich. Polyzystische Eierstöcke verursachen in der Regel Unfruchtbarkeit. Bei 80% der Teilnehmerinnen der Untersuchung führten 4 bis 6 Monate Übungspraxis zu der erwünschten Schwangerschaft.

#### Oase der Ruhe und Zufriedenheit - mehr Lebensqualität durch ein spezielles Anti-Stress-Programm

Da sich lang andauernder körperlicher und seelischer Stress auch negativ auf die hormonelle Situation auswirken kann, beinhaltet Hormon Yoga ein Anti-Stress-Programm.

Die Übungen beruhigen das vegetative Nervensystem und ermöglichen eine tiefe körperliche wie geistige Entspannung, so dass wir gelassener auf die Anforderungen des Alltags reagieren. Über das Ankommen bei sich selbst wird das Loslassen auf einer tiefen Ebene und damit auch das Akzeptieren und Zulassen von Veränderungen gefördert. Dadurch kommen Zufriedenheit und Ruhe, Ausgeglichenheit und Lebensfreude von innen heraus und bringen den Hormonhaushalt auf natürliche Weise ins Gleichgewicht.

Hormon Yoga ist eine wundervolle Art, jung zu bleiben, bestes Beispiel ist Dinah Rodriguez selber, die mit 83 Jahren immer noch Seminare in aller Welt gibt.

#### **Hormon Yoga ist empfehlenswert für**

- alle Frauen ab 35 Jahren (ab da sinkt der Östrogenspiegel)
- Frauen vor, während und nach der Menopause
- junge Frauen mit unerfülltem Kinderwunsch oder verfrühter Menopause
- junge Frauen mit PMS oder Menstruationsbeschwerden

#### **Positive Wirkungen von Hormon Yoga**

- Aktivierung der Hormonproduktion
- Verbesserung von Wechseljahres- und Menstruationsbeschwerden
- Steigerung der Wahrscheinlichkeit einer Schwangerschaft bei Kinderwunsch
- Kräftigung der Muskulatur, Vitalität, Beweglichkeit und Wohlbefinden

In dem Workshops lernen die Teilnehmer eine Übungsreihe, die sie zu Hause praktizieren können.

#### **Termine**

##### **Einführung:**

12.02. und 05.03.2011, 13:30 - 16:30 Uhr

##### **Aufbauworkshops:**

02.04. und 16.04.2011, 13:30 - 16:30 Uhr

#### **Veranstaltungsort/Anmeldung**



Annette Böhmer  
Comeniusstraße 1  
40545 Düsseldorf  
Tel. 211 55026596  
kontakt@yogakitchen.de  
www.yogakitchen.de

Für weitere Informationen melden Sie sich gern persönlich bei mir.

#### **Kursleiterin/Pressekontakt**

Kerstin Münzer  
Yogalehrerin YA/Hormon Yoga  
Tel. 0163 7586338  
yogak@web.de